

## KONSELING TRAUMATIK Pendekatan Cognitif-Behavior Therapy

**Etty Setiawati**

Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Email: [ettysetawati81@yahoo.com](mailto:ettysetawati81@yahoo.com)

### Abstract

Indonesia is one of the countries that are frequently hit by natural disasters, and not a few of the consequences of such natural disasters inflict many victims. Moreover, many of the survivors suffered psychological trauma. Departing from that fact, the government should prepare individuals who are skilled in dealing with the traumatic case that experienced by the victims of natural disasters. Trauma is an emotional condition expanded after the inconvenience traumatic event, sadden, frightening, worrying, disappointing, such as rape, combat, physical violence, accidents, natural disasters, and the certain events that make the inner counselee depressed. Counseling in traumatic case refers to a therapeutic help are directed to change the attitudes and behavior of the traumatic counselee. Carried out face to face between counselee and counselor; through interview techniques with the counselee so that the problem about what they have experienced will be resolved. One of therapy approaches can be applied by professional counselors is Cognitive Behavior Therapy (CBT). Aaron T. Beck defines CBT is the counseling approach that is designed to resolve the counselee problem at this time by doing cognitive restructuration and behavior deviant. CBT undertaken with cognitive restructuration and exposure.

**Keywords:** *Traumatic Counseling, Cognitif-Behavior Therapy (CBT).*

## A. Pendahuluan

Eksistensi kehidupan manusia sebagai makhluk individu di samping sebagai makhluk sosial, dalam menjalani interaksi antara individu dengan individu, individu dengan kelompok, maupun kelompok dengan kelompok, tidak selamanya berjalan sesuai dengan aturan-aturan, norma-norma, etika dan estetika. Pelanggaran-pelanggaran atau penyimpangan-penyimpangan yang dilakukan oleh manusia, melahirkan berbagai problem dan berimplikasi pada diri individu dan lingkungan yang ada. Terjadinya kekerasan, perilaku asusila, perampokan dan berbagai tindakan penyimpangan lainnya, tidak hanya berpengaruh pada kondisi fisik individu, akan tetapi kondisi psikis juga bisa terganggu yang ditandai dengan adanya gejala pada ketahanan fungsi mental individu yang terganggu.

Problem-problem yang terjadi pada diri individu, tidak hanya datang dari sesama individu, akan tetapi problem manusia juga bisa muncul dari bencana alamiah; gunung meletus, gempa bumi, banjir, longsor, tsunami dan lain-lain. Bencana alamiah ini tidak hanya merusak lingkungan yang ada diluar individu, tetapi lingkungan di dalam diri individu juga bisa terganggu. Individu yang mengalami trauma dengan gejala-gejala yang ditimbulkan

seperti munculnya gejala-gejala emosional individu dengan ditandai adanya ketakutan yang berlebihan, cemas, sering merasa bersalah dan malu, depresi, sering mimpi buruk, mudah marah, merasa tertekan, hilangnya kepercayaan, dan merasa sedih yang berlarut-larut.

Profesi konseling merupakan organisasi yang menyediakan layanan psikoterapi, krisis intervensi, kesehatan mental, disaster assistance (korban bencana alam), layanan individual pada pasukan yang akan berperang, keluarga, kelompok-kelompok, organisasi, dan komunitas-komunitas. Sebagaimana layanan-layanan ini konselor dituntut untuk berupaya semaksimal mungkin untuk bekerja bersama klien dalam mengarahkan terhadap kompleksitas emosional yang dialami klien, problem-problem psikis klien, dan bagi klien yang mengalami ketidak seimbangan.

Ketika konselor tidak mampu memahami simtom-simtom atau tanda-tanda gejala psikis dalam diri klien seperti *burnout*, *compassion fatigue*, dan usaha-usaha yang dapat mereduksi pengaruh praktisi terhadap klien. Tantangan-tantangan sistemik juga dapat mereduksi pengaruh dari tempat kerja atau secara organisasional. Memahami secara alamiah masalah-masalah berhubungan dengan peran

konselor, tempat penyediaan layanan, bekerja dengan profesi-profesi lainnya, memberikan pelatihan bagi konselor untuk memperbaiki kinerja, sehingga profesi konselor kedepannya dapat meningkatkan profesionalitas profesi ini.

Sungguh menarik dalam profesi konseling terkait pandangan kontemporer mengenai bagaimana pengalaman stress dalam praktik konseling. Beberapa layanan konseling kekinian tidak secara konsisten atau tak dapat menghindar tentang pengaruh negatif terhadap profesi kesehatan mental. Kebanggaan, kepuasan, dan bangunan stamina yang mendorong mekanisme penyesuaian terhadap pengaruh stress dalam profesi bantuan. Secara psikologis, fisik, emosional dan spritual bagi korban yang mengalami gejala burnout, compassion fatigue, dan vicarious traumatization terhadap individu dan keluarga mereka dan teman yang bisa berpengaruh pada kehidupan jangka pendek dan kehidupan pada jangka panjang. Pengaruh individu terhadap reaksi gejala stres pada konselor yang dipandang berpotensi menimbulkan berbagai konsekuensi reaksi gejala stres tersebut pada klien atau lingkungan kerja mereka yang bertugas dalam menyediakan layanan konseling. Bagi beberapa konselor yang mengalami gejala burnout,

compassion fatigue, atau vicarious traumatization, perubahan secara kualitas terhadap praktek konseling secara mendadak akan berpengaruh pada sikap klien.

Lingkungan konseling yang menyediakan layanan individual, keluarga, copel, atau komunitas-komunitas yang telah mempengaruhi pengalaman traumatik. Dan kejadian-kejadian yang mencakup secara potensial dan beberapa kasus yang tak dapat dielakkan yang mempengaruhi reaksi terjadinya trauma. Dalam konteks menyediakan kesehatan mental terhadap korban-korban yang mengalami kejadian traumatik, konselor yang mengekspos level-level traumatik dalam merespon gejala stres akibat reaksi trauma yang dialami oleh klien dengan kemampuan konselor dalam mengarahkan atau memberikan pemahaman akan pengaruh traumatik, sehingga klien bisa kembali secara efektif berfungsi serta menopang self care untuk perubahan yang lebih baik bagi klien trauma.

Indonesia merupakan salah satu negara yang sering dilanda bencana alam, dan tidak sedikit dari akibat bencana tersebut menimbulkan banyak korban. Dan korban yang selamat banyak mengalami trauma psikologis. Berangkat dari fakta tersebut, hendaknya pemerintah menyiapkan

individu-individu yang terampil dalam menangani kasus traumatik yang dialami oleh korban bencana alam. Keberadaan konselor di Indonesia yang tersebar di berbagai daerah menjadi salah satu respon positif pemerintah, sebagai layanan terhadap korban yang mengalami traumatik. Urgensi pengembangan skill dan kognisi konselor upaya memberikan layanan terbaik terhadap kasus traumatik, menjadi penting untuk dikembangkan secara dinamis alias tidak monoton. Kekayaan intelektual konselor dan selalu meningkatkan keahlian di bidang pelayanan terhadap kasus traumatik sangat penting bagi efektifitas pelayanan. Salah satu pendekatan yang bisa digunakan dalam konseling traumatik adalah Pendekatan Kognitif-Behavior Therapy (CBT). Untuk lebih jelasnya, penulis akan jelaskan pada bab pembahasan.

## B. Konsep Dasar Konseling Traumatik

Berangkat dari pengertian konseling secara etimologis, istilah konseling berasal dari bahasa Latin, yaitu "*consilium*" yang berarti dengan "bersama" yang dirangkai dengan "menerima" atau "memahami". Sedangkan dalam bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari "*sellan*" yang berarti "menyerahkan" atau

"menyampaikan".<sup>1</sup> Berbagai pengertian konseling yang dikemukakan oleh para ahli, namun secara singkat Prayitno mendefinisikan konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.

Untuk konselor yang memberikan pelayanan kepada korban trauma yang terkait dengan bencana alam, peristiwa terorisme, atau kejadian-kejadian lain yang mengakibatkan dampak traumatis (yaitu, perang atau penyiksaan). Risiko dampak dengan paparan tunggal atau terus menerus untuk pengalaman klien bisa meningkat. Apakah hasil bagi terapi konselor diberi label traumatic stress disorder sekunder atau trauma perwakilan, benang merah dalam pengalaman ini adalah paparan pengalaman klien traumatis. Dengan paparan ini, konselor, melalui mendengarkan dan melihat dampak dari pengalaman traumatis pada klien, keluarga, kelompok, dan masyarakat, dimulai perasaan pengalaman sejenisnya. Dengan demikian, penggambaran pengalaman ini sebagai trauma "sekunder" tepat describes

---

<sup>1</sup>Prayitno, *Dasar-dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta : PT Rineka Cipta, 2009), 99.

bagaimana reaksi diperoleh dan mencerminkan kesepakatan di antara ahli dalam bidang traumatologi.

Konseling dalam kasus traumatik diartikan sebagai bantuan yg bersifat terapeutis yg diarahkan untuk mengubah sikap dan perilaku konseli yang mengalami trauma, dilaksanakan face to face antara konseli dan konselor, melalui teknik wawancara dengan konseli sehingga dapat terentaskan permasalahan yang dialaminya. Sedangkan trauma adalah suatu kondisi emosional yang berkembang setelah suatu peristiwa trauma yang tidak mengenakkan, menyedihkan, menakutkan, mencemaskan dan menjengkelkan, seperti peristiwa : Pemerkosaan, pertempuran, kekerasan fisik, kecelakaan, bencana alam dan peristiwa-peristiwa tertentu yang membuat batin konseli tertekan.

Konseling traumatik ini berbeda dengan konseling biasa, perbedaannya terletak pada tiga hal yaitu :

### 1. Fokus

Konseling traumatik lebih menitikberatkan pada satu masalah, yaitu gejala trauma yang ada pada diri klien. Adapun konseling biasa, pada umumnya suka menghubungkan permasalahan yang dihadapi klien dengan masalah-masalah lainnya, seperti

latar belakang klien, proses ketidaksadaran klien, tekanan karier klien, masalah komunikasi klien, *transferensi* klien, dan *conter transferensi* antara klien dan konselor, krisis identitas dan seksual klien, keterhempitan pribadi klien, dan konflik nilai yang terjadi pada klien.

### 2. Aktifitas

Konseling traumatik lebih banyak melibatkan banyak orang dalam membantu klien dan lebih banyak aktif adalah konselor. konselor berusaha untuk mengarahkan, mensugesti, memberi saran, mencari dukungan dari keluarga dan teman klien, menghubungi orang yang lebih ahli untuk *referral*, menghubungkan klien dengan ahli lain untuk *referral*, melibatkan orang atau agen lain yang kompeten secara legal untuk membantu klien, dan mengusulkan berbagai perubahan lingkungan untuk kesembuhan klien.

### 3. Tujuan

Dilihat dari tujuannya, konseling traumatik lebih menekankan pada pulihnya kembali klien pada keadaan sebelum trauma dan mampu menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan yang baru. Secara lebih spesifik.

Muro dan Kottman menyebutkan, bahwa tujuan konseling traumatik adalah

- a. Berpikir realistis, bahwa trauma yang dihadapi klien adalah bagian dari kehidupan
- b. Memperoleh pemahaman tentang peristiwa dan situasi yang menimbulkan trauma
- c. Memahami dan menerima perasaan yang berhubungan dengan trauma
- d. Belajar keterampilan baru untuk mengatasi trauma.<sup>2</sup>

Menurut Rusman konseling traumatik bertujuan untuk menurunkan gejala kecemasan pasca trauma. Secara khusus tujuan yang dicapai adalah membantu anak dengan pengalaman traumatik untuk :

- 1) menghilangkan bayangan traumatis
- 2) meningkatkan kemampuan berpikir secara lebih rasional
- 3) membangkitkan minat terhadap realita kehidupan
- 4) memulihkan rasa percaya diri
- 5) memulihkan kelekatan dan keterkaitan dengan orang lain yang dapat memberi dukungan

dan perhatian

- 6) kepedulian emosional serta mengembalikan makna dan tujuan hidup.

### C. Keterampilan Dalam Konseling Traumatik

Dalam konseling traumatik, konselor sebagai pemberi layanan harus memiliki keterampilan dasar. Keterampilan yang dimiliki oleh seorang konselor adalah :

1. Pandangan yang realistik

Konselor hendaknya memiliki pandangan yang realistik terhadap peran mereka dalam membantu orang yang mengalami trauma. Keterampilan ini berguna bagi konselor untuk memahami kelemahannya dan kelebihanannya dalam membantu orang yang mengalami trauma. Kelebihan Konselor dibandingkan dengan keluarga dan teman orang yang mengalami trauma adalah konselor dapat membantu orang yang sedang mengalami trauma. Namun di pihak lain, konselor harus mengakui beberapa keterbatasan yang dimilikinya dalam membantu orang yang mengalami trauma. Keterbatasan-keterbatasan yang dimaksud itu antara lain sebagai berikut :

- a. Konselor kurang memiliki data yang lengkap tentang

---

<sup>2</sup>Nurihsan Juntika Achmad, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung : PT Refika Aditama, 2009), 112.



kelemahan kepribadian klien sebelum mengalami trauma

- b. Konselor tidak dapat mengontrol pemicu trauma, karena pemicu trauma itu adalah peristiwa obyektif yang telah dialami klien
- c. Konselor tidak dapat mengontrol reaksi keluarga dan teman klien pada saat klien mengalami trauma

## 2. Orientasi yang holistik

Konselor konseling traumatik dalam bekerjanya harus holistik. Kondisi trauma pada diri klien bukan harus dihadapi secara berlebihan atau sebaliknya. Dalam konseling traumatik konselor harus menerima berbagai bantuan dari berbagai pihak demi kesembuhan klien. Kadang-kadang klien lebih tepat untuk dirujuk kepada psikiatrik untuk disembuhkan dengan pendekatan medis. Mungkin juga klien lebih tepat dirujuk kepada ulama atau pendeta untuk memenuhi kebutuhan aspek spiritualnya. Dengan memperhatikan kondisi konseli secara holistik, konselor untuk dapat bekerjasama dengan berbagai ahli yang ada di masyarakat untuk membantu kesembuhan kliennya

## 2. Fleksibilitas

Konseling traumatic memerlukan fleksibilitas. Karena keterbatasan-keterbatasan yang ada, konseling

traumatik mungkin lebih fleksibel dalam pelaksanaannya. Karena

keterbatasan tempat, mungkin konseling melalui telepon akan lebih tepat. Karena keterbatasan waktu, ada kemungkinan terjadi perubahan waktu dalam konseling. Kemungkinan konseling di rumah klien terjadi dari pada di kantor konselor. Perpanjangan waktu dalam setiap sesi konseling mungkin saja terjadi. Melibatkan keluarga dalam sesi konseling mungkin saja terjadi dan konselor memberikan sugesti pada klien juga bias terjadi. Dalam konseling traumatik, konselor tidak banyak waktu untuk melakukan konfrontasi, berlama-lama, nondirektif, interpretasi perilaku dan mimpi, dan tidak terlalu mempermasalahkan terjadinya transferensi antara klien dan konselor. Kondisi trauma menuntut konselor untuk bertindak cepat menangani klien

## 3. Keseimbangan antara empati dan ketegasan

Konseling traumatik membutuhkan keseimbangan yang kuat antara empati dan ketegasan. Konselor harus mampu melihat kapan dia harus empati dan kapan dia harus tegas dalam mengarahkan klien untuk kesembuhan klien. Kalau konselor terlalu hanyut dengan perasaan klien, maka konselor akan mengalami kesulitan Dalam membantu klien.

Begitu juga apabila konselor tidak tepat waktunya dalam memberikan arahan yang tegas pada klien maka konseling akan tidak efektif. Empati ialah kemampuan konselor untuk merasakan apa yang dirasakan klien, merasa dan berfikir bersama klien. Empati ada dua macam yaitu empati primer dan empati tingkat tinggi. Empati primer yaitu suatu bentuk yang hanya memahami perasaan, pikiran, keinginan dan pengalaman klien. Tujuannya agar klien terlibat pembicaraan dan terbuka pada konselor.

Adapun empati tingkat tinggi adalah keikutsertaan konselor dalam merasakan dan memikirkan apa yang dirasakan dan dipikirkan kliennya. Adapun ketegasan untuk mengarahkan klien adalah kemampuan konselor untuk mengatakan kepada klien agar klien berbuat sesuatu atau dengan kata lain mengarahkannya agar klien melakukan sesuatu. Proses konseling traumatik terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik, proses konseling traumatik merupakan peristiwa yang tengah berlangsung dan memberi makna bagi konseli yang mengalami trauma dan memberi makna pula bagi konselor yang membantu mengatasi trauma konselinya tersebut.

#### D. Cognitive-Behavior Therapy (CBT)

CBT digunakan ketika ada distorsi kognitif dan perilaku abnormal. Hal ini senada dengan definisi yang dikemukakan oleh Aaron T. Beck bahwa CBT merupakan sebuah pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang.<sup>3</sup> CBT dilakukan dengan restrukturisasi kognitif dan *exposure*. Klien dengan stress trauma yang memiliki keyakinan negatif menggunakan *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR). Selanjutnya setelah secara kognitif tidak ada lagi distorsi kognitif dilanjutkan dengan *exposure*. Dalam hal ini melibatkan dukungan sosialnya yaitu teman atau relasi terdekat untuk mendampingi selama proses tersebut. Monty P. Satiadarma mengemukakan bahwa penyimpangan perilaku manusia karena dipengaruhi oleh penyimpangan kognitif.<sup>4</sup> Perilaku abnormal atau perilaku menyimpang memiliki hubungan yang erat dengan perilaku kognisi dan

<sup>3</sup>Beck, A. T. *Thinking and Depression: II. Theory and Therapy*. (Archives of General Psychiatry, 1964), 10.

<sup>4</sup>Oemarjoedi A. Kasandra, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. (Jakarta: Kreatif Media, 2003), x.



saling mempengaruhi. Dalam kasus Traumatik, menurut pendekatan CBT klien yang mengalami trauma dengan menunjukkan perilaku abnormal atau gejala-gejala traumatik. Maka yang harus dilakukan adalah dengan restrukturisasi kognisi dan perilaku ke arah yang lebih baik. *Cognitive-Behavior Therapy* (CBT) merupakan pendekatan konseling yang didasarkan atas konseptualisasi atau pemahaman pada setiap konseli, yaitu pada keyakinan khusus konseli dan pola perilaku konseli. Proses konseling dengan cara memahami konseli didasarkan pada restrukturisasi kognitif yang menyimpang, keyakinan konseli untuk membawa perubahan emosi dan strategi perilaku ke arah yang lebih baik. Oleh sebab itu CBT merupakan salah satu pendekatan yang lebih integratif dalam konseling.

CBT merupakan sebuah pendekatan yang memiliki pengaruh dari pendekatan *cognitive therapy* dan *behavior therapy*. Oleh sebab itu, Matson & Ollendick mengungkapkan bahwasanya CBT merupakan perpaduan pendekatan dalam psikoterapi yaitu *cognitive therapy* dan *behavior therapy*.<sup>5</sup> Sehingga langkah-langkah yang dilakukan oleh *cognitive therapy* dan *behavior therapy* ada

dalam konseling yang dilakukan oleh CBT. Karakteristik CBT yang tidak hanya menekankan pada perubahan pemahaman konseli dari sisi kognitif namun memberikan konseling pada perilaku ke arah yang lebih baik dianggap sebagai pendekatan konseling yang tepat untuk diterapkan di Indonesia.

Teori Cognitive Behavior pada dasarnya meyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa, dan bertindak.

Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, di mana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku yang menyimpang, maka CBT diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa, dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Dengan mengubah status pikiran dan perasaannya, konseli diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif.

<sup>5</sup>Matson & Ollendick, *Enhancing Children's Social Skill: Assessment and Training*. (New York: Pergamon Press, 1988), 44.

## E. Tujuan Konseling CBT

Tujuan dari konseling *Cognitive-Behavior* yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi.<sup>6</sup> Konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencoba mengurangnya.

CBT merupakan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibanding masa lalu. Aspek kognitif dalam CBT antara lain mengubah cara berpikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek behavioral dalam CBT yaitu mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berpikir lebih jelas.

---

<sup>6</sup>Oemarjoedi A. Kasandra, *Pendekatan Cognitive...*, 6.

## Teknik Kognitif Behavior-Therapy (CBT)

Cognitif Behavior-Therapy (CBT) merupakan salah satu pendekatan psikoterapeutik yang menitikberatkan pada sisi kognisi (pikiran) dan tingkahlaku konseli. Upaya-upaya yang dilakukan oleh konselor dalam menggunakan pendekatan Cognitif-Behavior therapy, dengan memfokuskan pada aktifitas kognisi konseli, kemudian dilanjutkan dengan memfokuskan pada tingkahlaku konseli.

Konselor atau terapis cognitive-behavior biasanya menggunakan berbagai teknik intervensi untuk mendapatkan kesepakatan perilaku sasaran dengan konseli. Teknik yang biasa dipergunakan oleh para ahli dalam CBT yaitu:

1. Manata keyakinan irasional.
2. Bibliotherapy, menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbang sesuatu yang menakutkan.
3. Mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam *role play* dengan konselor.
4. Mencoba penggunaan berbagai pernyataan diri yang berbeda dalam situasi ril.
5. Mengukur perasaan, misalnya dengan mengukur perasaan cemas

yang dialami pada saat ini dengan skala 0-100.

6. Menghentikan pikiran. Konseli belajar untuk menghentikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif.
7. *Desensitization systematic*. Digantinya respons takut dan cemas dengan respon relaksasi dengan cara mengemukakan permasalahan secara berulang-ulang dan berurutan dari respon takut terberat sampai yang teringan untuk mengurangi intensitas emosional konseli.
8. Pelatihan keterampilan sosial. Melatih konseli untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sosialnya.
9. *Assertiveness skill training* atau pelatihan keterampilan supaya bisa bertindak tegas.<sup>7</sup>

## F. Karakteristik Kognitif-Behavior Therapy

Kognitif-Behavior Therapy (CBT) merupakan pendekatan yang memfokuskan pada aspek peran dalam berfikir, merasa dan bertindak. Terdapat beberapa pendekatan dalam psikoterapi Kognitif-Behavior Therapy, seperti : *Rational Emotive*

*Behavior Therapy, Rational Behavior Therapy, Rational Living Therapy, Cognitive Therapy, dan Dialectic Behavior Therapy.*

Adapun karakteristik dari pendekatan kognitif-Behavior Therapy yaitu :

1. CBT didasarkan pada model kognitif dari respon emosional. CBT didasarkan pada fakta ilmiah yang menyebabkan munculnya perasaan dan perilaku, situasi dan peristiwa. Keuntungan dari fakta ini adalah seseorang dapat mengubah cara berpikir, cara merasa, dan cara berperilaku dengan lebih baik walaupun situasi tidak berubah.
2. CBT lebih cepat dan dibatasi waktu. CBT merupakan konseling yang memberikan bantuan dalam waktu yang relative lebih singkat dibandingkan dengan pendekatan lainnya. Rata-rata sesi terbanyak yang diberikan kepada konseli hanya 16 sesi. Berbeda dengan bentuk konseling lainnya, seperti psikoanalisa yang membutuhkan waktu satu tahun. Sehingga CBT memungkinkan konseling yang lebih singkat dalam penanganannya.
3. Hubungan antara konseli dengan terapis atau konselor terjalin dengan baik. Hubungan ini bertujuan agar konseling dapat berjalan dengan

<sup>7</sup>John McLeod, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*. Alih Bahasa oleh A.K. Anwar, (Jakarta: Kencana, 2006), 157-158.

- baik. Konselor meyakini bahwa sangat penting untuk mendapatkan kepercayaan dari konseli. Namun, hal ini tidak cukup bila tidak diiringi dengan keyakinan bahwa konseli dapat belajar mengubah cara pandang atau berpikir sehingga akhirnya konseli dapat memberikan konseling bagi dirinya sendiri.
4. CBT merupakan konseling kolaboratif yang dilakukan terapis atau konselor dan konseli. Konselor harus mampu memahami maksud dan tujuan yang diharapkan konseli serta membantu konseli dalam mewujudkannya. Peranan konselor yaitu menjadi pendengar, pengajar, dan pemberi semangat.
  5. CBT didasarkan pada filosofi *stoic* (orang yang pandai menahan hawa nafsu). CBT tidak menginformasikan bagaimana seharusnya konseli merasakan sesuatu, tapi menawarkan keuntungan perasaan yang tenang walaupun dalam keadaan sulit.
  6. CBT menggunakan metode sokratik. Terapis atau konselor ingin memperoleh pemahaman yang baik terhadap hal-hal yang dipikirkan oleh konseli. Hal ini menyebabkan konselor sering mengajukan pertanyaan dan memotivasi konseli untuk bertanya dalam hati, seperti “Bagaimana saya tahu bahwa mereka sedang menertawakan saya?” “Apakah mungkin mereka menertawakan hal lain”.
  7. CBT memiliki program terstruktur dan terarah. Konselor CBT memiliki agenda khusus untuk setiap sesi atau pertemuan. CBT memfokuskan pada pemberian bantuan kepada konseli untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Konselor CBT tidak hanya mengajarkan apa yang harus dilakukan oleh konseli, tetapi bagaimana cara konseli melakukannya.
  8. CBT didasarkan pada model pendidikan. CBT didasarkan atas dukungan secara ilmiah terhadap asumsi tingkah laku dan emosional yang dipelajari. Oleh sebab itu, tujuan konseling yaitu untuk membantu konseli belajar meninggalkan reaksi yang tidak dikehendaki dan untuk belajar sebuah reaksi yang baru. Penekanan bidang pendidikan dalam CBT mempunyai nilai tambah yang bermanfaat untuk hasil tujuan jangka panjang.
  9. CBT merupakan teori dan teknik didasarkan atas metode induktif. Metode induktif mendorong konseli untuk memperhatikan pemikirannya sebagai sebuah jawaban sementara yang

dapat dipertanyakan dan diuji kebenarannya. Jika jawaban sementara salah (disebabkan oleh informasi baru), maka konseli dapat mengubah pikirannya sesuai dengan situasi yang sesungguhnya.

10. Tugas rumah merupakan bagian terpenting dari teknik CBT, karena dengan pemberian tugas, konselor memiliki informasi yang memadai tentang perkembangan konseling yang akan dijalani konseli. Selain itu, dengan tugas rumah konseli terus melakukan proses konselingnya walaupun tanpa dibantu konselor. Penugasan rumah inilah yang membuat CBT lebih cepat dalam proses konselingnya.

### G. Merencanakan Proses dan Sesi Konseling

Konseling akan berjalan dengan baik, apabila antara konselor dengan klien terjalin hubungan yang harmonis. Sehingga dalam proses konseling, kesepahaman antara konselor dengan konseli sangat

dibutuhkan dalam proses pelaksanaan konseling itu sendiri. Dengan adanya kesepahaman ini, diharapkan proses penyelesaian permasalahan konseli cepat di selesaikan. Untuk itu, konselor harus berupaya semaksimal mungkin memberikan pemahaman secara utuh mengenai esensi atau tujuan dari setiap sesi dalam proses konseling.

Pada kenyataannya, konseli akan merasa lebih nyaman dan lebih bersemangat apabila konseli mengetahui esensi atau tujuan dari setiap sesi dalam proses konseling. Perencanaan yang matang dalam setiap sesi oleh konselor sangat penting. Dengan cara ini, konselor tidak akan mengalami kekeliruan dan konselor lebih bisa mengontrol jalannya proses konseling.

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Aaron T. Beck dalam konseling Kognitif-Behavior memerlukan setidaknya 12 sesi pertemuan. Berikut akan disajikan proses konseling Kognitif-Behavior yaitu :

Tabel 1

Proses konseling berdasarkan konsep Aaron T. Back

| No | Proses                       | Sesi  |
|----|------------------------------|-------|
| 1  | Assesmen dan Diagnosa        | 1-2   |
| 2  | Pendekatan Kognitif          | 2-3   |
| 3  | Formulasi Status             | 3-4   |
| 4  | Fokus Konseling              | 4-5   |
| 5  | Intervensi Tingkahlaku       | 5-7   |
| 6  | Perubahan <i>Core Belief</i> | 7-11  |
| 7  | Pencegahan                   | 11-12 |

Penerapan konsep Aaron T. Back dirasakan sulit untuk dikembangkan di Indonesia. beberapa alasan yang dikemukakan berdasarkan dari pengalaman-pengalaman konselor dalam meenerapkan konsep dari Aaron T. Back sebagai berikut :

- a) Terlalu lama, sementara konseli mengharapkan hasil yang dapat segera dirasakan manfaatnya.
- b) Terlalu rumit, di mana konseli yang mengalami gangguan umumnya datang dan berkonsultasi dalam kondisi pikiran yang sudah begitu berat, sehingga tidak mampu lagi mengikuti program konseling yang merepotkan, atau karena kapasitas intelegensi dan emosinya yang terbatas.
- c) Membosankan, karena kemajuan dan perkembangan konseling

menjadi sedikit demi sedikit.

- d) Menurunnya keyakinan konseli akan kemampuan konselornya, antara lain karena alasan-alasan yang telah disebutkan di atas, yang dapat berakibat pada kegagalan konseling.

Berdasarkan paparan alasan di atas, penerapan konseling *cognitive-behavior* di Indonesia sering kali mengalami hambatan, sehingga memerlukan penyesuaian yang lebih fleksibel. Jumlah pertemuan konseling yang tadinya memerlukan sedikitnya 12 sesi bisa saja diefisiensikan menjadi kurang dari 12 sesi.

Sebagai perbandingan berikut akan disajikan efisiensi konseling menjadi 6 sesi, dengan harapan dapat memberikan bayangan yang lebih jelas dan mengundang kreativitas yang lebih tinggi.

Tabel 2  
Proses Konseling Kognitif-Behavior Therapy (CBT)  
Yang Telah Disesuaikan Di Indonesia.<sup>8</sup>

| No | Proses  | Sesi |
|----|---|------|
| 1  | Assesmen dan Diagnosa   | 1    |
| 2  | Mencari akar permasalahan yang bersumber dari emosi, penyimpangan proses berfikir, dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan | 2    |
| 3  | Konselor bersama konseli menyusun rencana intervensi dengan menyusun konsekwensi positif-negatif pada konseli                           | 3    |
| 4  | Menata kembali keyakinan yang menyimpang  | 4    |
| 5  | Intervensi tingkahlaku  | 5    |
| 6  | Pencegahan dan <i>Training Self-Help</i>  | 6    |

<sup>8</sup> Ibid.,12.



Berdasarkan perbandingan di atas, maka konselor hendaknya dituntut untuk lebih bersikap fleksibel. Kreatifitas seorang konselor dalam menjalani proses konseling menunjukkan profesionalitas. Dengan demikian, maka konselor harus selalu meningkatkan pengetahuan dan pengalaman di bidang layanan bimbingan dan konseling. Lembaga pemerintah yang telah mengembangkan layanan bimbingan dan konseling di bidang pendidikan, harus tetap memberikan perhatian yang penuh dan meningkatkan kinerjanya. Dengan melakukan berbagai workshop, study banding serta menjalin kerjasama baik di tingkat lokal, nasional maupun internasional.

## H. Penutup

Konseling traumatik merupakan bantuan yg bersifat terapeutis yg diarahkan untuk mengubah sikap dan perilaku konseli yang mengalami trauma, dilaksanakan face to face antara konseli dan konselor, melalui teknik wawancara dengan konseli sehingga dapat terentaskan permasalahan yang dialaminya. Trauma adalah suatu kondisi emosional yang berkembang setelah suatu peristiwa trauma yang tidak mengenakkan, menyedihkan, menakutkan, mencemaskan dan menjengkelkan, seperti peristiwa:

Pemeriksaan, pertempuran, kekerasan fisik, kecelakaan, bencana alam dan peristiwa-peristiwa tertentu yang membuat batin konseli tertekan.

Konseling traumatik memiliki perbedaan mendasar dengan konseling biasanya. Perbedaannya terletak pada tiga hal yakni ; *pertama*, konseling traumatik hanya memfokuskan pada satu masalah klien, yakni masalah trauma yang sedang dihadapi. Sedangkan konseling biasa lebih bersifat luas, dengan mempertimbangkan banyak hal dan melakukan asosiasi-asosiasi selama hal tersebut memiliki keterkaitan. *Kedua*, pada konseling traumatik, konselor lebih banyak membutuhkan bantuan orang lain, seperti ; teman dekat konseli, keluarga, tetangga, melakukan layanan *referral* dan konselor lebih aktif. *Ketiga*, tujuan dari konseling traumatik adalah penyembuhan terhadap gejala trauma yang dihadapi konseli, dengan mengembalikan keadaan sebelumnya. Sedangkan pada konseling biasa, bertujuan untuk menyelesaikan masalah yang akan dihadapi nantinya dengan melakukan bimbingan yang bersifat preventif, dan melakukan proses penyelesaian masalah, dengan layanan yang bersifat kuratif.

Pendekatan Kognitif-Behavior Therapy (CBT) merupakan salah satu pendekatan yang melihat dari sisi kognisi

dan behavior, dengan melakukan restrukturisasi pada pikiran-pikiran dan perilaku yang menyimpang menuju ke arah yang lebih baik. Pendekatan CBT merupakan pendekatan yang memadukan terapi kognitif dan behavior. Pendekatan kognitif meyakini bahwa perilaku menyimpang atau gejala trauma yang dialami oleh konseli memiliki keterkaitan dengan keyakinan, kepercayaan atau aktifitas-

aktifitas mental lainnya. Sehingga proses konseling yang dilakukan dengan cara melakukan restrukturisasi atau pemindahan dari pikiran-pikiran negatif menuju pikiran yang positif. Sedangkan pendekatan behavior dengan memfokuskan pada stimulus yang datang dari luar diri individu yang mempengaruhi perilaku menyimpang atau sikap trauma yang dialami oleh konseli.

#### Daftar Pustaka

- Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta : PT Rineka Cipta, 2009)
- Nurihsan, Juntika Achmad, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*. (Bandung : PT Refika Aditama, 2009)
- Beck, A. T., *Thinking and Depression: II. Theory and Therapy*, (Archives of General Psychiatry, 1964)
- Oemarjoedi, A. Kasandra, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media, 2003)
- Matson & Ollendick, *Enhancing Children's Social Skill: Assessment and Training*, (New York: Pergamon Press)
- McLeod, John, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*, terj. A.K. Anwar, (Jakarta: Kencana, 2006)